Muzykoterapia

„Zrywanie jabłek” - odreagowanie.

Zapraszam do wykonania ćwiczenia rozluźniającego „Zrywanie jabłek”.

Polecenia:

Stań prosto, nogi w lekkim rozkroku,
ręce zwisają i lekko się huśtają.
Wyciągnij prawą rękę, jakbyś chciał zerwać jabłko z drzewa.
Jabłko wisi bardzo wysoko, musisz się bardziej wyciągnąć, tak mocno, że odrywasz lewą stopę od ziemi.
Stań prosto, poczuj, jak odprężyło się całe ciało.
Powtórz 3 razy.
Zmiana rąk.

Wykonuj ćwiczenia przy muzyce.
https://www.youtube.com/watch?v=FccYUW91an8

Opracowała, Svitlana Pavlenko